

らくしゅう式脳機能訓練® レク型 「矢印にあわせてステップ！」

下肢
動作

ワーキン
グメモリ

判断
力

活動・参加
生活機能

矢印にあわせて座りながら楽しくステップ(足踏み)しましょう。動かす方向をすばやく判断し、それに従い両足を動かします。

1. 準備運動

以下の「ルール」を覚えて、座りながら「前へ・後へ・右へ・左へ」ステップします。
スムーズにステップができるまで繰り返しましょう。

<ステップのルール>

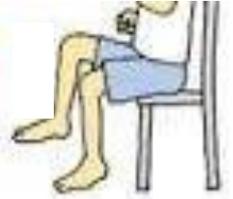
- ① 「1、2、3、4」のかけ声にあわせて、リズムよくステップします。
- ② 「前」にステップの場合、「1」で右足を前、「2」で左足を前、「3」で右足を後ろ、「4」で左足を後ろ(元の位置に戻る)。

「前」方向の場合: 右足(前へ)→左足(前へ)→右足(もどす)→左足(もどす)

「右」方向の場合: 右足(右へ)→左足(右へ)→左足(もどす)→右足(もどす)

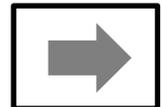
「左」方向の場合: 左足(左へ)→右足(左へ)→右足(もどす)→左足(もどす)

「後ろ」方向の場合: 右足(後ろへ)→左足(後ろへ)→右足(もどす)→左足(もどす)



2. 取組み方(基本)

- ① スタッフが別紙の「矢印シート」を用いて「ステップの方向」を利用者に示します。
※矢印が「上」のときは「前方向」、「下」のときは「後ろ方向」にステップする。
- ② 利用者は矢印の方向に、ステップをします。
- ③ 「3」のカウント時に、手をたたきます。



3. 取組み方(応用①)

- ① スタッフは「矢印シート」を2回見せて、2つの「ステップの方向」を示します。
- ② 利用者は2つの「ステップの方向」を覚えて、順番にステップします。
慣れたら、3つにチャレンジしてみましよう。



利用者にも矢印シートで
方向を示してもらいましょう。

4. 取組み方(応用②)

- ① スタッフは「矢印シート」を利用者に示します。
- ② 利用者は「矢印シート」と「反対の方向」に、ステップをします。
これを繰り返します。

5. 取組み方(応用③)

- ① カウントを「8」にする。
- ② カウント「3」と「6」で手をたたく。



間違いを笑い飛ばしながら
行うのが、脳にいい!